COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO





Nº 33

CROQUETAS NEGRAS



LUNES 21



DADOS DE HÍGADO

SOPA MARINERA



MARTES 22



BRICK DE HUEVOS CON JAMÓN

GARBANZOS CON PANCETA



MIÉRCOLES 23



ALITAS DE POLLO

DELICIAS DE BERENJENA



JUEVES 24



MERO MEUNIÈRE

CONSOMÉ AL JEREZ CON COSTRA



VIERNES 25



PALETILLA DE LECHAZO

SEMANA

Semana del 21 al 25 de abril

Croquetas negras

LUNES 21/4/08





1 Picar los calamares



2 Triturar la salsa



3 Añadir los calamares



4 Trocear la bechamel

INGREDIENTES 6-8 PERSONAS

◆ 4-5 calamares con su tinta ◆ 1 cebolleta ◆ 140 gr. de harina ◆ ½ l. de leche ◆ ½ l. de caldo de pescado ◆ harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar) ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal gorda ◆ nuez moscada ◆ perejil

RETIRA la tinta de los calamares y resérvala. Pícalos, saltéalos, escúrrelos y resérvalos

SALSA: pon en un vaso batidor tinta, caldo de pescado y sal gorda. Tritura, cuela la salsa y resérvala.

BECHAMEL: pocha cebolleta picada. Añade la harina y rehoga. Vierte la leche y la salsa de los calamares y mezcla. Cocina 15-20 min a fuego suave. Ralla nuez moscada. Añade los calamares y cocina removiendo hasta conseguir una masa compacta. Deja enfriar.

CORTA la bechamel en cuadraditos, pásalos por harina, huevo y pan rallado y fríelos en una sartén con abundante aceite . Retíralos a una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sirve las croquetas y adorna con una ramita de perejil.

Dados de hígado con cebolla y puré

LUNES 21/4/08





1 Hacer el puré de patata



2 Pochar ajos y cebollas



3 Cortar los filetes



4 Freír los dados

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 2 filetes de hígado gruesos (de unos 400 gr.) ◆ 3 cebollas ◆ 3 patatas ◆ 4 dientes de ajo ◆ 1 vaso de salsa de tomate ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ perejil

PURÉ: pon las patatas en la olla rápida con agua, coloca la tapa y cocina (al 1) 3 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Déjalas templar, pélalas, trocéalas y pásalas por el pasapurés. Salpimienta, añade un chorrito de aceite y mezcla bien. Reserva el puré en un cuenco.

PICA dos dientes de ajo y corta las cebollas en juliana y pocha todo en una sartén con un chorrito de aceite. Reserva.

PELA y lamina los otros dos dientes de ajo y dóralos en una sartén con un buen chorro de aceite. Corta los filetes de hígado en cuadraditos.

SAZONA los filetes en dados y fríelos en la sartén. Escúrrelos y sirve el puré en el fondo de un molde cuadrado, aplasta un poco con una cuchara, coloca encima la cebolla y sobre la cebolla, los dados de hígado. Desmolda y acompaña con salsa de tomate caliente y una ramita de perejil.

MARTES 22/4/08

Sopa marinera con arroz





1 Saltear los langostinos



2 Hacer el caldo



3 Cocinar la sopa



4 Trocear la pescadilla

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆ 1 pescadilla ◆ 100 gr. de almejas ◆ 12 langostinos ◆ 80 gr. de arroz ◆ 1 cebolleta ◆ 1 zanahoria ◆ 100 gr. de guisantes ◆ 1 cucharada de pimiento choricero ◆ ½ copa de vino blanco ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

PELA los langostinos. Saltea con un chorrito de aceite las colas, las cabezas y las cáscaras . Reserva. **SACA** 2 filetes a la pescadilla, retírales la piel y resérvalos. Pon las espinas, la cabeza, la piel y un ramillete de perejil en una cazuela con agua hirviendo. Añade las cabezas, las cáscaras y las colas. Sazona y cocina 10-12 minutos a fuego moderado. Desespuma, cuela y reserva el caldo en un cuenco. **PELA** y pica finamente zanahoria y cebolleta y dóralas en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade el caldo, el pimiento choricero, el vino y el arroz, remueve y cocina durante 12 minutos. **AÑADE** los guisantes desgranados, las almejas, los langostinos abiertos por la mitad, los filetes de la pescadilla cortados en dados, y perejil picado. Cocina 2 minutos y sirve la sopa.

MARTES 22/4/08

Brick de huevos con jamón y setas





1 Añadir las setas al jamón



2 Hacer los bricks



3 Cortar las patatas



4 Calentar la salsa

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 hojas de pasta brick ◆ 4 huevos ◆ 4 lonchas gruesas de jamón ◆ 350 grs. de setas de cardo ◆ 2 patatas ◆ 400 gr. de salsa de tomate ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

RELLENO: pica el jamón y dóralo. Pica las setas, añade a la sartén y cocina a fuego moderado 4-5 min. Retira el exceso de aceite y reserva. **BRICKS:** coloca una hoja de pasta brick sobre un plato y pon encima parte del relleno (una cuarta parte). Casca un huevo, ponlo en el centro y cierra con la pasta (en forma de paquetito). Dale la vuelta al paquetito y fríelo por los dos lados en una sartén con aceite muy caliente. Repite con las otras 3 hojas. Retira los paquetitos a una fuente con papel y resérvalos. **PELA** las patatas, córtalas en rodajas (con un pelador) y fríelas con abundante aceite caliente. Retíralas a una fuente con papel. Sazona las patatas y rocíalas con perejil picado. Resérvalas. **CALIENTA** la salsa de tomate. Vierte una cucharada de salsa en un plato y pon las patatas. Coloca al otro lado del plato un brick abierto por la mitad y adorna con una ramita de perejil.

Garbanzos con panceta y tocino tostado

MIÉRCOLES 23/4/08





1 Cocer los garbanzos



2 Trocear la panceta



3 Pochar las verduras



4 Freír el tocino

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 300 gr. de garbanzos ◆ 200 gr. de tocino ibérico ◆ 200 gr. de panceta de cerdo ibérico ◆ 1 cebolleta ◆ 1 pimiento verde ◆ 1 puerro ◆ 2 dientes de ajo ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra en grano ◆ perejil

PON los garbanzos a remojar la víspera. Escurre el agua y colócalos en la olla rápida con agua hirviendo. Añade panceta, tocino y granos de pimienta negra. Tapa y cocina (al 2) durante 30 minutos a partir de que comience a salir el vapor.

DEJA enfriar la olla y retira la grasa del caldo. Saca la panceta y el tocino, trocéalos y resérvalos. Escurre los garbanzos y resérvalos.

PELA y lamina los dientes de ajo y póchalos. Corta en juliana pimiento verde, cebolleta y puerro y añádelos a la cazuela. Sazona y cocina hasta que las verduras estén blanditas. Añade los garbanzos escurridos y cocina 3-4 minutos.

FRÍE los trozos de tocino y panceta. Retíralos a una fuente con papel. Sirve los garbanzos en un plato y pon encima el tocino y panceta. Adorna con una ramita de perejil.

Alitas de pollo con toque mexicano

MIÉRCOLES 23/4/08





1 Dorar las alitas de pollo



2 Hacer la salsa



3 Hornear las alitas



4 Cortar la escarola

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 20-24 alitas de pollo (según tamaño) ◆ 1 escarola ◆ 1 diente de ajo ◆ 2 cucharadas de mostaza ◆ ½ vaso de salsa de soja ◆ 1 vaso de salsa de tomate ◆ 2 cucharadas de salsa picante ◆ 1 cucharada de azúcar ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ perejil

LIMPIA las alitas de pollo, retira bien las esquinas y las grasitas y pártelas en dos trozos. Salpimiéntalas y dóralas en una sartén con un chorrito de aceite. Reserva.

MEZCLA en un cuenco la salsa de tomate, la salsa picante, la salsa de soja, el azúcar, la mostaza y un buen chorro de vinagre. Mezcla, añade las alitas de pollo y remueve bien para que se empapen bien con la salsa.

COLOCA las alitas en una bandeja apta para el horno y hornea a 200 º durante 12-15 minutos. Retira del horno y reserva.

LAVA la escarola, colócala en un cuenco y alíñala con aceite, vinagre, sal y un diente de ajo picadito. Mezcla bien. Sirve 6 porciones de alitas por ración y acompaña con la escarola. Salsea con la salsa de las alitas y adorna con una ramita de perejil.

JUEVES 24/4/08

Delicias de berenjena





1 Picar la cebolla



2 Preparar la bechamel



3 Enrollar las delicias



4 Cocinar los pimientos

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 2 berenjenas ◆ 6 lonchas de jamón cocido ◆ 3 cebollas ◆ 8 pimientos del piquillo ◆ 2 cucharadas de harina ◆ ½ litro de leche ◆ azúcar ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ nuez moscada ◆ perejil

CORTA las cebollas y dóralas en una sartén a fuego suave. Reserva.
PARA la bechamel, pon en un cazo un chorro de aceite, calienta, añade la harina y rehoga. Vierte la leche, removiendo. Sazona y ralla nuez moscada, mezcla bien y reserva.
LAVA las berenjenas y córtalas en 12 rodajas finas a lo largo, sazónalas y déjalas reposar para eliminar el exceso de agua. Seca las rodajas, úntalas con aceite y ásalas en la plancha eléctrica por los dos lados. Extiéndela y coloca encima de cada una, ½ loncha de jamón y cebolla pochada. Enrolla y pon en una bandeja. Cubre con la bechamel y gratina 4-5 min. Reserva.
EN una sartén con un chorro de aceite, cocina los pimientos, sazona y añade una pizca de azúcar. Deja confitar a fuego suave durante 8-10 minutos. Sirve 3 rollitos de berenjena por persona y acompaña con pimientos del piquillo. Salsea con la salsa de los piquillos y decora con una ramita de perejil.

JUEVES 24/4/08

Mero meunière con verduras





1 Sacar bolitas de patata



2 Cocer los guisantes



3 Hacer la salsa meunière



4 Saltearlo

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 800 gr. de mero limpio ◆ 2-3 patatas ◆ 100 gr. de guisantes ◆ ½ limón ◆ 60 gr. de mantequilla ◆ harina ◆ leche ◆ ½ vaso de caldo de carne ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ perejil ◆ cebollino

PELA las patatas, saca bolitas y ponlas a cocer en agua hirviendo y sal durante 8-10 min.
DESGRANA los guisantes, añade y deja cocer otros 3-4 min. Escurre y reserva. Trocea el mero, salpimienta y pasa los trozos por leche y harina. Fríelos, elimina el exceso de aceite y reserva el jugo.
PARA hacer la salsa meunière, funde la mantequilla en una sartén, añade el zumo de ½ limón, el caldo de carne y perejil picado. Añade el jugo del pescado que habías reservado y deja cocinar (si la salsa queda muy ligera se puede espesar con harina de maíz diluida en agua fría). Reserva la salsa.
EN una sartén con un chorro de aceite, saltea las bolitas de patata y los guisantes. Sirve dos porciones de mero en un plato y añade la salsa meuniere. Acompaña con las patatas y los guisantes y adorna con cebollino.

Consomé al jerez con costra

VIERNES 25/4/08





1 Cocer en la olla



2 Enfriar el caldo



3 Mezclar las yemas y la nata



4 Gratinar

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1/4 kg. de zancarrón ◆ 1 muslo de gallina ◆ 2 huesos de rodilla ◆ 2 zanahorias ◆ 1 puerro ◆ 1 cebolla ◆ 2 huevos ◆ 1 copa de vino de jerez ◆ ½ vaso de nata líquida ◆ agua ◆ sal ◆ perejil

PON en la olla rápida con agua, el puerro, las zanahorias, el zancarrón, la gallina, los huesos de rodilla y una rama de perejil. Añade la cebolla troceada y gratinada en el horno (hasta que haya quedado bien negra por los dos lados). Sazona y cocina hasta que empiece a hervir.

DESESPUMA el caldo, coloca la tapa y cocina (al 2) durante 25-30 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Abre la olla y cuela el caldo. Déjalo enfriar y añade el vino. Reserva.

BATE la nata hasta que quede semi-montada y añade 2 yemas de huevo. Mezcla hasta hacer la crema.

LLENA de consomé 4 cuencos aptos para el horno. Cubre con la crema de nata y yema (con mucho cuidado de manera que la crema quede en la superficie) y gratina en el horno durante 4-5 minutos. Adorna con una ramita de perejil y sirve.

Paletilla de lechazo al pimentón

VIERNES 25/4/08





1 Introducir los ajos



2 Hacer la salsa



3 Reducir la salsa



4 Salsear las paletillas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 paletillas de lechazo ◆ 16 dientes de ajo ◆ 1 vaso de vino blanco ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ 1 cucharada de pimentón dulce ◆ romero (para decorar)

HAZ tres cortes en cada paletilla e introduce en cada corte un diente de ajo pelado. Colócalas en una bandeja de horno y esparce alrededor los demás dientes de ajo. Sazona, rocía las paletillas con un chorrito de aceite y hornea a 180º durante 15 minutos.

VIERTE sobre las paletillas el vino y hornea 15 min. Retira las paletillas a un plato y resérvalas. Vierte el jugo de la bandeja en un cuenco. Añade una pizca de agua y el pimentón. Mezcla bien y reserva. Coloca las paletillas sobre la placa de horno y úntalas con la mezcla de pimentón. Hornea a 180º durante 5 min.

CUELA la salsa que se encuentra en la bandeja y colócala en un cazo. Añade un pizca de agua y deja reducir.

SIRVE la paletilla con la salsa y con una ramita de romero.